

Управление образования администрации города Бузулука  
Оренбургской области

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Бузулука  
«Центр детского творчества «Радуга»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «28» мая 2024 г.  
Протокол №2

Утверждаю:  
Директор МБУДО «ЦДТ «Радуга»  
О.Ю. Гостева  
Приказ № 01-07/30  
от «28» мая 2024 г.



**Краткосрочная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Арт-студия «Радуга»**

Возраст обучающихся: 6,5-17 лет  
Срок реализации: 21 день (одна лагерная смена)

Автор-составитель:  
Сандалова Валерия Владимировна,  
педагог дополнительного образования

г. Бузулук, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

		<b>Стр.</b>
<b>I.</b>	<b>КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>	3
<b>1.</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	3
	1.1. Направленность программы	3
	1.2. Уровень освоения программы	6
	1.3. Актуальность программы	6
	1.4. Отличительные особенности программы	6
	1.5. Адресат программы	7
	1.6. Объем и сроки освоения программы	7
	1.7. Формы организации образовательного процесса	7
	1.8. Режим занятий	8
<b>2.</b>	<b>ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ</b>	8
<b>3.</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	9
	3.1. Учебный план	9
	3.2. Содержание учебного плана	10
<b>4.</b>	<b>ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>	10
<b>II.</b>	<b>КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>	12
<b>1.</b>	<b>КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК</b>	12
<b>2.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	15
<b>3.</b>	<b>ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ</b>	15
<b>4.</b>	<b>ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ</b>	15
<b>5.</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b>	15
<b>6.</b>	<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	19
	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Возрастные и психологические особенности обучающихся</b>	20
	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Оценочные материалы к краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Арт-студия «Радуга»</b>	24
	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз при дистанционной форме обучения (СанПиН 2.4.2.2821-10)</b>	32
	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ) при дистанционной форме обучения (Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10)</b>	34

# I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1. Пояснительная записка

*«Художественное творчество характеризует непрерывное единство познания и воображения, практической деятельности и психических процессов. Оно является специфической духовно - практической деятельностью, в результате которой возникает особый материальный продукт – произведение искусства».*

*В. Г. Злотников*

### 1.1 Направленность программы

Рисование увлекает школьников, погружает в мир искусства, начальные навыки переходят в умения, первые пробы рисовать – в возможность изображать идеи, собственные фантазии, свои представления об окружающем мире, уверенно рисовать с натуры. Рисование – одно из любимых занятий детей.

Стремление познавать и созидать, рисовать и создавать свои первые произведения – это естественная потребность обучающихся, которая находит свое удовлетворение в изобразительной деятельности. Занятия изобразительным искусством в условиях дополнительного образования способствуют развитию чувства прекрасного, формируют умение понимать и видеть красоту в окружающей природе, в произведениях искусства, в рукотворных шедеврах, созданных человеком и являются важнейшим средством нравственного и эстетического воспитания. Увлеченность изобразительной деятельностью на занятиях в студии способствует усвоению в процессе обучения обучающимися способов преобразования и познания мира. Для педагога создаются условия решения целого ряда задач по воспитанию и развитию детей в процессе овладения основами изобразительной грамотности, что позволяет наиболее полно осуществить личностно-ориентированный подход в развитии художественных способностей детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Арт-студия «Радуга» имеет **художественную направленность**.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

– Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 29.06.2022 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Постановление «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16» (зарегистрирован 29.03.2021 № 62900);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

– Приказ №104 от 17 марта 2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;

– Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

– Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

– Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ-976\_04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий».

Методические рекомендации:

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);
- Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>);
- Методические рекомендации по разработке программ воспитания.

### **1.2 Уровень освоения программы**

Уровень освоения программы – стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм освоения материала, минимальную сложность предлагаемого для изучения содержания программы.

### **1.3 Актуальность программы**

В системе эстетического воспитания подрастающего поколения особая роль принадлежит изобразительному искусству. Умение видеть и понимать красоту окружающего мира, способствует воспитанию культуры чувств, развитию художественно-эстетического вкуса, трудовой и творческой активности, воспитывает целеустремленность, усидчивость, чувство взаимопомощи, дает возможность творческой самореализации личности.

Занятия изобразительным искусством являются эффективным средством приобщения детей к изучению народных традиций. Знания, умения, навыки воспитанники демонстрируют своим сверстникам, выставляя свои работы.

### **1.4 Отличительные особенности программы**

Нами были проанализированы программы: «Дополнительная общеобразовательная программа по изобразительному искусству» (Ковалева М.В., Василькова И.М.), «Программа дополнительного образования студии изобразительного искусства» (Кириленко Л.В., Храмцова А.М.), «Акварель» (Аверьянова Л.С.).

Отличительной особенностью программы является то, что обучающиеся могут выбирать понравившиеся им задания, используя различные художественные материалы и нетрадиционные техники рисования. Именно нетрадиционные техники рисования создают на занятиях

атмосферу непринужденности, открытости, раскованности, развивают инициативу, самостоятельность, создают эмоционально положительное отношение к действительности.

### **1.5 Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Арт-студия «Радуга» рассчитана на детей 6,5-17 лет. Программа разработана с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста (Приложение 1.)

### **1.6 Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана одну летнюю оздоровительную смену – 21 день.

### **1.7 Формы организации образовательного процесса**

Формы организации образовательного процесса: групповая, фронтальная и индивидуальная. В группе одновременно могут заниматься обучающиеся разного возраста, по необходимости (разные конкурсные темы, индивидуальные особенности) обучающиеся могут делиться на подгруппы. Также для более качественного выполнения работы группу обучающихся можно разбивать на подгруппы при подготовке к конкурсам. Индивидуальная форма используется для работы с одаренными обучающимися. *Индивидуальное* (практическое) занятие позволяет выстраивать субъективный образовательный маршрут, вести полноценный творческий диалог, находить уникальные приемы мотивации, контролировать соотношение уровня теории и практики в дизайне и макетировании.

Форма обучения – очная.

Форма проведения занятий – аудиторная.

Основной организационной формой является учебное занятие.

Формы проведения занятий: беседа, мастер-класс, экскурсия, практическое занятие, пленэр.

Проведение занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Арт-студия «Радуга» может осуществляться в дистанционном режиме с использованием электронных образовательных ресурсов: Сферум, ВКонтакте.

При реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий вносятся коррективы в части форм обучения (офлайн и онлайн-консультации, мастер-классы, творческие студии, конкурсы с дистанционным представлением выполненных обучающимися работ и другое) и технических средств обучения, а также предоставляются ссылки на теоретический и практический материал.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Арт-студия «Радуга» с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий реализуется в полном объеме.

## 1.8 Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 45 минут. Всего 9 часов в смену.

При проведении занятий с использованием электронных образовательных ресурсов предусматривает сокращение времени проведения занятия до 30 минут.

## 2. Цель и задачи программы

**Цель:** развитие творческой личности через изобразительное искусство.

Поставленная цель раскрывается в триединстве следующих **задач**:

- *обучающей* – овладение элементарными навыками и умениями изобразительной деятельности, усвоению знаний о разнообразных материалах, используемых на занятиях изобразительностью; изучение основ изобразительного искусства с использованием нетрадиционных техник рисования, отличительных особенностей видов и жанров изобразительного искусства, теоретических основ перспективы, светотени, цветоведения, композиции, основных средств художественной выразительности;
- *развивающей* – развития творческих способностей, фантазии и воображения, образного мышления, развития мелкой моторики, зрительной памяти, глазомера, чувства цвета;
- *воспитательной* – формирование эмоционально-ценностного отношения к окружающему миру через художественное творчество; воспитание любви к родному краю.



### 3. Содержание программы.

#### 3.1 Учебный план

№ п/п	Тема	Количество			Формы аттестации контроля
		Всего часов	Теори я	Практик а	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Опрос В дистанционном формате: опрос
2	Рисование по памяти и воображению	4	1	3	Беседа. Практическое занятие В дистанционном формате: виртуальная беседа, мастер- класс
3	Рисование на темы и иллюстрации	4	1,5	2,5	Беседа. Практическое занятие В дистанционном формате: виртуальная беседа, мастер- класс
<b>Итого:</b>		<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	

### **3.2. Содержание учебного плана**

#### **Тема 1. Вводное занятие.**

**Теория:** Рассказ о видах изобразительного искусства, о его возможностях и роли в культурной жизни.

Правила техники безопасности при использовании кистей, карандашей, ножниц, клея, красок. Общий план работы, который необходимо освоить.

**Практика:** Игры на знакомство. Коммуникативные игры.

Форма контроля: беседа – опрос с элементами игры.

*При проведении занятия в дистанционном формате обучающимся предоставляются ссылки на теоретический и практический материал.*

#### **Тема 2. Рисование по памяти и воображению.**

**Теория:** Знакомство с понятиями основные, составные, дополнительные, холодные и теплые цвета, с хроматической и ахроматической цветовой гаммой. Знакомство с опытом мастеров изобразительного искусства, работавших по памяти и воображению.

**Практика.** Рисование сюжетов и событий из жизни, а также семьи, друзей, пейзажей и т.д. по выбору учащихся.

Использование традиционных и нетрадиционных техник рисования.

Формы контроля: мини-выставка.

*При проведении занятия в дистанционном формате обучающимся предоставляются ссылки на теоретический и практический материал.*

#### **Тема 3. Рисование на темы и иллюстрации.**

**Теория:** Правила композиции: соответствие изображения формату, соразмерность, взаимная согласованность элементов изображения.

**Практика.** Рисование на заданную тему включает рисование сюжетов к созданию фантастических образов в рисунках, композиций из различного материала. Использование традиционных и нетрадиционных техник рисования. Основа – акварельная бумага, ватман, картон.

Формы контроля: выставка.

*При проведении занятия в дистанционном формате обучающимся предоставляются ссылки на теоретический и практический материал.*

### **4. Планируемые результаты**

Главным результатом реализации программы является создание каждым ребенком своего оригинального продукта, а главным критерием оценки обучающегося является не столько его талантливость, сколько его способность трудиться, способность упорно добиваться достижения нужного результата, ведь овладеть всеми секретами изобразительного искусства может каждый, по-настоящему желающий этого ребенок.

В результате освоения программы обучающиеся будут

*знать:*

- разнообразные материалы, используемые на занятиях изодейательностью;
- основы изобразительного искусства с использованием нетрадиционных техник рисования;
- отличительные особенности видов и жанров изобразительного искусства;
- теоретические основы перспективы, светотени, цветоведения, композиции, основных средств художественной выразительности;

*уметь:*

- передавать в рисунках свое эмоциональное отношение к изображаемому рисунку; изображать по памяти и по представлению отдельные предметы, человека, животных;
- применять различные средства художественной выразительности: оригинальное композиционное и цветовое решение, технические приемы работы различными материалами и работу в нетрадиционной технике;
- работать карандашом, кистью и нетрадиционными материалами, путем смешивания красок акварели и гуаши получать нужные оттенки;
- развиты творческие способности, фантазия и воображение, образное мышление, мелкая моторика, зрительная память, глазомер, чувство цвета;
- сформировано эмоционально-ценностного отношения к окружающему миру через художественное творчество; воспитание любви к родному краю.

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Беседа В дистанционном формате: беседа	1	Вводное занятие.	Учебный кабинет	Беседа В дистанционном формате: Беседа
2.				Презентация. Беседа. Практическое занятие В дистанционном формате: Беседа, просмотр презентации, мастер-класс	1	Рисование по памяти	Учебный кабинет	Практическое задание В дистанционном формате: Практическое задание
3.				Презентация. Беседа. Практическое занятие В дистанционном формате: Беседа, просмотр презентации, мастер-класс	1	Рисование по памяти	Учебный кабинет	Практическое задание В дистанционном формате: Практическое задание
4.				Презентация. Беседа. Практическое занятие	1	Рисование по воображению	Учебный кабинет	Практическое задание В дистанционном формате: Практическое

				В дистанционном формате: Беседа, просмотр презентации, мастер-класс				задание : :
5.				Презентация. Беседа. Практическое занятие В дистанционном формате: Беседа, просмотр презентации, мастер-класс	1	Рисование по воображению	Учебный кабинет	Практическое задание В дистанционном формате: Практическое задание
6.				Презентация. Беседа. Практическое занятие В дистанционном формате: Беседа, просмотр презентации, мастер-класс	1	Рисование на темы	Учебный кабинет	Практическое задание В дистанционном формате: Практическое задание
7.				Презентация. Беседа. Практическое занятие В дистанционном формате: Беседа, просмотр презентации, мастер-класс	1	Рисование на темы	Учебный кабинет	Практическое задание В дистанционном формате: Практическое задание

8.				Презентация. Беседа. Практическое занятие В дистанционном формате: Беседа, просмотр презентации, мастер-класс	1	Рисование иллюстрации	по	Учебный кабинет	Практическое задание В дистанционном формате: Практическое задание
9.				Презентация. Беседа. Практическое занятие В дистанционном формате: Беседа, просмотр презентации, мастер-класс	1	Рисование иллюстрации	по	Учебный кабинет	Практическое задание В дистанционном формате: Практическое задание

## **2. Условия реализации программы**

Материально-техническое оснащение: стол и стулья для детей и педагога, магнитная доска и магниты.

Необходимые инструменты и приспособления: карандаш, ластик, линейка, ручка, фломастеры, краски и кисточки, листы бумаги, файлы и скоросшиватели.

Дидактическое обеспечение курса: подборки рисунков и фотографий улиц города, известных людей и событий, их описание.

Информационное обеспечение:

- ПК и доступ к сети Интернет;
- электронные образовательные ресурсы на платформах Сферум, Вконтакте и др.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, прошедшим курсовую подготовку и переподготовку по художественной направленности программы.

## **3. Формы аттестации/контроля по краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Арт-студия «Радуга»**

Срок реализации краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Арт-студия «Радуга» 21 день.

Формы аттестации/контроля:

- входной контроль: проводится в форме опроса, с целью оценки исходного уровня знаний детей перед началом образовательного процесса;
- итоговая аттестация по итогу освоения программы проводится в форме выполнения практических заданий, презентации творческих работ, защиты мини-проектов с целью оценки качества обученности учащихся по завершению обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Формы предъявления результатов: творческое задание.

Формы фиксации результатов: грамоты, дипломы, результаты тестирования.

## **4. Оценочные материалы**

Для оценки результативности реализации краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Арт-студия «Радуга» разработаны оценочные материалы (Приложение 2).

## **5. Методические материалы**

Для организации занятий необходимо иметь стаканы для воды, гуашь, акварель, фломастеры, восковые мелки, кисти, блокнот, цветные карандаши, бумага для рисования.

В процессе занятий по данной программе педагог становится, с одной стороны, соавтором, а с другой организатором ситуации творчества, помогающим детям найти пути и методы реализации творческого замысла.

Образовательный процесс осуществляется на основе личностно-ориентированного подхода и основных дидактических **принципов**:

*Принцип сознательности и активности.* Формирование у обучающихся в процессе обучения сознательного, творческого отношения к заданиям, труду, развитие у них наблюдательности, мышления, внимания, памяти, воображения.

*Систематичность и последовательность.* Успешная реализация этого принципа во многом определяет эффективность усвоения обучающимися изучаемого материала, логически связаны между собой.

*Доступность и посильность обучения.* Изучаемый материал по содержанию и по объему, а задания по методам выполнения должны соответствовать уровню подготовки обучающихся, их возможностям, физическому развитию, т. е. быть посильным для них. Принцип доступности обучения требует постепенного перехода от формирования примитивных умений и навыков к более сложным, от простых – к сложным сведениям, т.е. планомерного расширения и углубления круга знаний, умений и навыков у учащихся.

*Наглядность в обучении.* Активное использование разнообразных наглядных пособий (иллюстрации, методические пособия, таблицы и т.д.). Понятие наглядности предполагает не только зрительное, но и слуховое, осязательное восприятие.

*Связь теории с практикой.* Формирование у обучающихся на основе полученных знаний, практических умений и навыков.

*Принцип индивидуального подхода.* Медленно работающим детям необходимо объяснять и показывать дополнительно. Быстро работающим – предоставляется дополнительный материал.

Постоянный поиск новых **форм и методов организации учебного и воспитательного процесса** позволяет делать работу с детьми более разнообразной, эмоционально и информационно насыщенной.

На занятиях используются следующие *методы обучения*:

- *словесные* (рассказ, объяснение, беседа);
- *наглядные* (наглядные пособия, схемы, таблицы, рисунки, модели, просмотр видеоматериалов, показ приемов исполнений, иллюстраций, репродукций картин, наблюдение, работа по образцу);
- *практические* (выполнение практических работ);
- *объяснительно-иллюстративный* (дети воспринимают и усваивают готовую информацию);
- *репродуктивный метод* обучения используется на стадии освоения правил работы, новых приемов и техник рисования;
- *исследовательский* (самостоятельная творческая работа учащихся).



В образовательном процессе используются педагогические технологии:

- здоровьесберегающие технологии;
- личностно-ориентированного обучения;
- дифференцированного обучения;
- самостоятельного поиска решений;
- игровые технологии;
- нетрадиционные техники рисования.

Основная форма общения – диалог. В области практической творческой деятельности необходимо охватить как можно больший круг материалов, технологий, приёмов для воплощения замыслов.

Обучающемуся обеспечивается возможность для максимального проявления творческой воли и активности на всех уровнях и в любой временной точке занятий.

На занятиях используются такая форма работы, как: игра, вызывающая творческую активность детей, их интерес к занятиям искусством. Содержание занятий учитывает интересы детей, их возрастные особенности и соответствуют принципам дидактики.

Программа обеспечена разнообразными видами методической продукции. Это, прежде всего, разработки художественно-творческих игр. Это и ситуативные импровизационные игры, возникающие прямо по ходу отдельных занятий, и заранее спланированные педагогом игры и игровые ситуации, в которые дети охотно включаются, изучая те или иные темы

Чтобы занятия были увлекательными и интересными, а работа вызывала у детей чувство радости и удовлетворения, педагогу необходимо создать такие условия для проведения образовательного процесса, при которых познавательная и созидательная деятельность соответствует возрасту детей, для которых предназначена программа, но и помогает выявить творческие способности детей с учетом возраста и индивидуальности каждого ребенка, ведь дети принимаются в студию с разной степенью одаренности и различным уровнем исходной базовой подготовки. Поэтому так важно обеспечить индивидуальный подход к каждому ребенку.

Программой предусмотрено методическое обоснование процесса организации образовательной деятельности и форм проведения занятий.

Как показала практика, оптимален следующий способ построения учебного процесса: сначала педагог объясняет обучающимся тему занятия, задачи, которые они должны решить, средства и способы их выполнения. Параллельно с этим может идти показ вспомогательного материала, иллюстрирующего тему занятия: художественные фотографии, репродукции художников, альбомы по изобразительному искусству, изделия народных мастеров и т.п.

При этом педагог может предложить детям просмотреть дидактические материалы, методические таблицы и пособия. Это создает

благоприятную почву для развития познавательного интереса обучающихся и появления творческого настроения.

После изложения теоретических сведений педагог вместе с детьми переходит к практической деятельности. Метод непосредственного показа очень важен, т.к. учит детей технике обращения с различными художественными материалами. Педагог демонстрирует, как нужно работать с разными инструментами. При этом используется для показа учебная доска или лист бумаги, прикрепленный на мольберт. Таким образом, педагог раскрывает творческие возможности работы над определённым заданием.

Дети после объяснения приступают к работе. Практическая деятельность обучающихся строится от простого к сложному, от учебных упражнений до построения композиции.

В конце занятия для закрепления полученных знаний и умений уместно провести анализ выполненной работы и разбор типичных ошибок. После подведения итогов занятия педагог может дать рекомендации детям в виде домашнего задания.

Чтобы дети не уставали, а полученные результаты радовали и вызывали ощущение успеха, задания должны быть зрительно эффектными. В этих целях программа обеспечена специальным набором игровых приёмов.

При реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимы организация рабочего места педагога и учащегося с целью реализации дистанционных технологий обучения.

В соответствии с техническими возможностями, проведение занятий может осуществляться в дистанционном режиме с использованием электронных образовательных ресурсов на платформах Сферум, ВКонтакте в форме занятия, беседы, выполнения творческого задания с дистанционным предоставлением выполненных обучающимися работ.

При дистанционном обучении рабочее место педагога обеспечено доступом к сети Интернет, используются – презентации, виртуальные экскурсии, журналы, подборки книг, наглядные пособия (карточки), видеоматериалы. Каким образом устроено рабочее место обучающегося педагог обсуждает с обучающимся или его родителями. При подготовке к онлайн-обучению некоторые дети планируют использовать смартфоны. Использование смартфона для онлайн-обучения связано с большими рисками для здоровья детей. Использование смартфона сопровождается воздействием на школьника целого комплекса неблагоприятных факторов (электромагнитное излучение, маленький экран, малый размер символов и изображений, невозможность соблюдения рациональной рабочей позы, сильное напряжение мышц шеи и плечевого пояса и др.). Работа на смартфоне приведет к выраженному утомлению ребенка и, в конечном итоге, отразится на состоянии его здоровья. Использование смартфонов для онлайн-обучения полностью исключено.

При дистанционной форме обучения для снятия зрительного напряжения, возникающего в результате работы на компьютере, в течение 1-

2 минут проводится гимнастика для глаз через 15 - 20 минут от начала занятий либо сразу после появления признаков зрительного утомления (Приложение 3).

Проведение зрительной гимнастики обязательный элемент занятия. Выполняются упражнения совместно с педагогом и под его контролем. Упражнения выполняются стоя или сидя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

При проведении занятия предусмотрены физкультминутки. Своевременное их проведение способствует не только предупреждению локального утомления, но и повышению общей и умственной работоспособности ребенка. По содержанию они различны и предназначены для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма. Проводить 2-3 минутные физические упражнения необходимо при появлении первых признаков утомления у детей (примерно через 15-20 минут урока) (Приложение 4).

При реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий педагог вносит корректировки в части форм обучения, технических средств обучения.

## **6. Список литературы**

1. Агеева, И.Д. Занимательные материалы по изобразительному искусству. Методическое пособие / И.Д. Агеева. – М.: Сфера, 2012. – 160 с.
2. Беррилл, Ф. Рисуем пастелью./ Пер. с англ. Н.В. Микелишвили. – М.: Мир книги, 2011. – 64 с.
3. Гуашь: шаг за шагом: пер. с англ. – М.: Астрель, 2015. – 128 с.
4. Кирцер, Ю.М. Рисунок и живопись: Учебное пособие / Ю.М. Кирцер. – 6-е изд., стер. – М.: Высшая школа, 2013. – 272 с.
5. Ли, Н.Г. Рисунок. Основы учебного академического рисунка: Учебник для студентов художественных и архитектурных вузов / Н.Г. Ли. – М.: Эксмо, 2017. – 480 с.
6. Сокольникова, Н.М. Методика преподавания изобразительного искусства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Н.М. Сокольникова. – 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 256 с.
7. Уотт Ф. Как научиться рисовать: Универсальное пособие для детей и взрослых/ Пер. с англ. М.Д.Лахути. – М.: Росмен-Пресс, 2012. – 96 с.: ил. 13.
8. Уотт, Ф. Я умею рисовать/ Пер. с англ. О. Солодовниковой. – М.: РОСМЭН-ИЗДАТ, 2013. – 96 с.
9. Харрисон Х. Рисунок и живопись. Полный курс./ Пер. Е.Зайцевой. – М.: Эксмо, 2011. – 256 с.: ил.
10. Харрисон, Х. Энциклопедия акварельных техник. Наглядное пошаговое руководство и вдохновляющая галерея законченных работ: пер. с англ. Герасиной О., Давыдовой А. – М.: АСТ: Астрель, 2014. – 192 с.: ил. 10.

### Возрастные и психологические особенности обучающихся

#### Возрастные особенности детей младшего школьного возраста

Младший школьник характеризуется прежде всего готовностью к учебной деятельности (уровнем физиологического, психического, интеллектуального развития, который определяет способность учиться). Это способность к взятию на себя новых обязанностей, которая лежит в основе учебной мотивации младшего школьника.

Этот период является наиболее важным для развития эстетического восприятия, творчества и формирования нравственно-эстетического отношения к жизни, которое закрепляется в более или менее неизменном виде на всю жизнь.

В начальной школе у младшего школьника развиваются формы мышления, которые обеспечивают дальнейшее усвоение различных знаний, развитие мышления.

В этот период у младшего школьника одновременно с появлением способности к обучению возникает и комплекс некоторых трудностей, в который входят трудности нового режима жизни, новых отношений с одноклассниками и учителем. В это время у ребенка возникает апатия, связанная с невозможностью преодолеть эти трудности. Здесь очень важна эмоциональная поддержка родителей, помощь в преодолении этих трудностей. При этом учитель обязательно должен учитывать особенности младшего школьника: произвольность, внутренний план действий и рефлексивность, которая проявляется при столкновении с различными дисциплинами.

В этот период можно выделить ведущую деятельность, которая должна учитываться педагогом. Она включает в себя приобретение новых знаний, умение решать различные задачи и др.

Согласно А. Н. Леонтьеву ведущая деятельность – деятельность, на основе которой:

- 1) создаются другие, частные виды деятельности;
- 2) формируется интеллект, представляющий собой совокупность различных функций (сенсорно-перцептивных, мнемологических и атенционных);
- 3) формируется сама личность субъекта деятельности.

В учебной деятельности младшего школьника складываются такие частные виды, как письмо, чтение, работа на компьютере, творческая деятельность и др.

Огромную роль имеет такое явление, как переключение с семьи или детского сада на школу, т. е. у школьника происходит смена главенствующих авторитетов. Авторитет родителей теперь становится для него не главным или не таким главным. Больше значение чаще всего приобретает учитель.

При этом нужно отметить, что родителям нельзя ругать за это ребенка, так как такое непонимание может закрепить приоритет учителя. Учитель будет «хорошим», а родители – «плохими» и «несправедливыми».

Учителю же не следует пренебрегать возможностями самоорганизации и самодисциплинирования ученика, которые стимулируются групповыми играми, любопытством, самопроизвольно появляющимся интересом к всевозможным творческим занятиям. Такие проявления нужно поддерживать, развивать, подсоединять к системе педагогически организованных и целенаправленных дел.

### **Возрастные особенности детей среднего школьного возраста**

В среднем школьном возрасте (от 10–11 до 14–15 лет) определяющую роль играет общение со сверстниками. Ведущими видами деятельности являются учебная, общественно-организационная, спортивная, творческая, трудовая.

В этот период ребенок приобретает значительный социальный опыт, начинает постигать себя в качестве личности в системе трудовых, моральных, эстетических общественных отношений. У него возникает намеренное стремление принимать участие в общественно значимой работе, становиться общественно полезным. Эта социальная активность подростка обусловлена большей восприимчивостью к усвоению норм, ценностей и способов поведения, существующих во взрослых отношениях.

Д. И. Фельдштейн в своих исследованиях обнаружил, что такое повышение самопознания зависит от того, что происходит замена общей позиции «Я по отношению к обществу» на две, следующие друг за другом позиции «Я в обществе» и «Я и общество». Также он выделяет три стадии подросткового периода:

- 1) локально-капризную (10–11 лет) – проявляется потребность в признании взрослых;
- 2) «право-значимую» (12–13 лет) – обусловленная потребностью в социальном признании, которая обнаруживается в речевой форме «я тоже имею право, я могу, я должен»;
- 3) «утверждающе-действенную» (14–15 лет) – возникает готовность показать себя, выразить свои силы.

В этот период подросток старается действовать соответственно собственным соображениям о добре и зле. Он противится командному стилю взаимоотношений, т. е. воздействию, которое не учитывает его субъективные переживания и мысли, и требует к себе уважения. Это объясняет острое реагирование на прямые воздействия и то упрямство, которое возникает в его характере.

Эти факторы существенно осложняют процесс дисциплинирования школьников среднего возраста. Здесь очень важно принимать во внимание появляющиеся у подростков довольно стабильные интересы к различным видам деятельности, представителям другого пола и общению с ними,

обостренное чувство собственного достоинства, а также чувства симпатии и антипатии. Наряду с этим нужно достигать четкого понимания детьми целей их деятельности, а также активизировать психологические механизмы стимулирования.

Как субъект учебной деятельности подросток склонен утверждать позицию своей исключительности, что может усиливать познавательную мотивацию.

Социальная активность школьника среднего возраста в основном обращается на усвоение норм, ценностей и способов поведения. Поэтому важность заключается в реализации всех принципов обучения, инициирующих умственную деятельность подростка: его проблематизацию, диалогизацию, индивидуализацию и др. Содержание учебной деятельности должно вводиться в современные условия общественно-экономических и социально-бытовых отношений.

### **Возрастные особенности детей старшего школьного возраста**

Старшеклассник (период ранней юности с 14–15 до 17 лет) входит в новую общественную ситуацию при переводе из средней школы в старшие классы или в новые учебные заведения. Это новый образ жизни, выбор профессии, референтных групп людей. В этот период ключевое значение приобретает ценностно-ориентационная активность, которая обусловлена стремлением к независимости.

И. С. Кон говорит о том, что «современная психология ставит вопрос об автономии выросших детей конкретно, разграничивая поведенческую автономию (потребность и право юноши самостоятельно решать лично его касающиеся вопросы), эмоциональную автономию (потребность и право иметь собственные привязанности, выбираемые независимо от родителей), моральную и ценностную автономию (потребность и право на собственные взгляды и фактическое наличие таковых).

Основными компонентами этого периода являются дружба, доверительные отношения, которые иногда переходят в более глубокие чувства, такие как любовь.

Старшеклассники пытаются определить дальнейшую стратегию в жизни, выбирают учебные заведения. У них возникает потребность в самоопределении. Чаще всего выбор определенного вида деятельности продиктован не столько склонностью к какому-либо предмету, сколько практической выгодой этой профессии.

У старшеклассника отмечается также возникновение качественно нового содержания учебной деятельности.

1. Появляются как социальные, так и узколичностные внешние мотивы, главным из которых является мотив достижения.

2. Основным внутренним мотивом является не освоение новых знаний, а ориентация на результат.

У старшеклассника формируется своеобразная форма учебной деятельности. Она определяется такими элементами, как самостоятельность, креативность в решении задач, анализ различных ситуаций, личностное самоопределение.

Наиболее главное психологическое новообразование этого возраста – это умение старшеклассника планировать свою дальнейшую жизнь, а также искать и находить средства для ее реализации (Д. И. Фельдштейн). Повышается уровень ценностно-мотивационной сферы, возрастает авторитет родителей, участвующих в личностном самоопределении школьника.

В этот период происходит становление завершающего этапа созревания личности, который характеризуется выражением профессиональных интересов, развитием теоретического мышления, самовоспитанием, развитием умения рефлексировать, формированием уровня притязания.


По данным социологического исследования В. С. Собкина старшеклассники (жители Москвы конца XX в.) влиты в общественную жизнь страны, они «моделируют все пространство корневых вопросов политической дискуссии и, по сути, все пространство представленных позиций». Политические и ценностные ориентации определяются их социальным положением в обществе, экономическим и образовательным статусом их семей.

**Оценочные материалы к краткосрочной дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программе «Арт-студия  
«Радуга»**

*Тестовые материалы для входного контроля обучающихся на  
выявление уровня знаний теоретического материала.*

Ссылка для прохождения входного контроля при дистанционном  
обучении: <https://onlinetestpad.com/ru/testview/171900-3-5-klass-izo-promezhutochnaya-attestaciya>


1 1 из 6



различие между участками изображения во всевозможных их характеристиках.

Смешанный контраст  Цветовой контраст  Тоновый контраст.

2 2 из 6



Жанр изобразительного искусства: изображение человека либо группы людей.

Портрет  Пейзаж  Натюрморт  Анималистический жанр



3

3 из 6



Определите технику исполнения: живопись красками на водной основе.

- Масляные краски
  Акварельные краски
  Пастельные мелки
  Цветные карандаши

4

4 из 6



Определи колорит картина - характер цветовых элементов изображения, их взаимосвязи, согласованности цветов и оттенков.

- Цветной
  Теплый
  Холодный
  Смешанный

5

5 из 6



Жанр живописи, главным сюжетом для которой является изображение животных.

- Пейзаж
  Натюрморт
  Анималистический жанр
  Исторический жанр

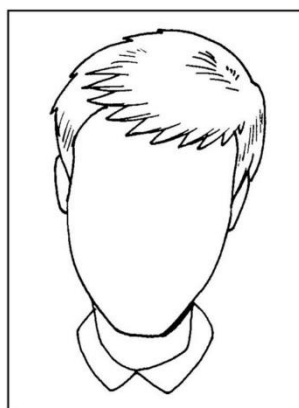


**Практические задания для входного контроля обучающихся на выявление уровня умений и навыков.**

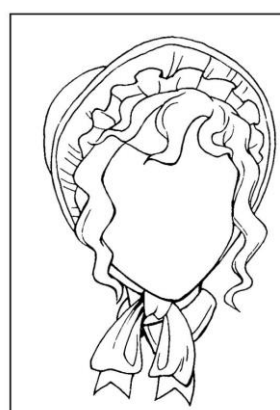
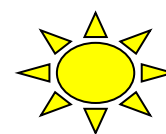
- **Тема: «Картина – портрет»**

Создайте портрет кого - либо из дорогих, хорошо знакомых людей или автопортрета (задание для детей младшего школьного возраста)

- **Дорисуй**



- **Изобрази:** (задание для детей школьного возраста)



среднего



Портрет, с помощью восковых мелков губки



Портрет, с помощью гуаши +

•Создай портрет или автопортрет, с помощью акварели, гуаши, ножниц, цветной бумаги, кусочки ткани, пластилин и т.д. (задание для детей младшего старшего возраста)

*Тестовые материалы для итоговой аттестации обучающихся на выявление уровня знаний теоретического материала*

**Инструменты и материалы.**

1. Инструкция. Закончи предложение.

Вопрос. Небольшая тонкая и лёгкая пластинка четырёхугольной или овальной формы, на которой художник смешивает краски в процессе работы – это ...

Варианты ответа:

- стек;
- паспарту;
- палитра;
- ватман;
- панно.

2. Инструкция. Закончи предложение.

Вопрос. Подставка (обычно треножная), на которой помещается холст на подрамнике или доска для работы художника – это ...

Варианты ответа:

- муштабель;
- мольбрет;
- станок;
- стек
- мольберт.

3. Инструкция. Закончи предложение.

Вопрос. Мягкие цветные карандаши без оправы, сформованные из красочного порошка, а также рисунок или живопись, выполненные ими – это ...

Варианты ответа:

- гуашь;
- сангина;
- темпера;
- пастель;
- акварель.

**Основы живописи.**

4. Инструкция. В графе ответов поставь соответствующие буквы. Расположи в правильной последовательности.

Вопрос. Порядок цветов в цветовом спектре.

Варианты ответа:



5. Инструкция. Обведи кружком буквы, соответствующие правильному варианту ответа.

Вопрос. Три основных цвета в живописи – это:

Варианты ответа:



6. Инструкция. В графе ответов поставь соответствующие буквы.

Вопрос. При смешивании следующих цветов получится:



Варианты ответа:



7. Инструкция. Обведи кружком букву, соответствующую правильному варианту ответа.

Вопрос. Холодный цвет – это:

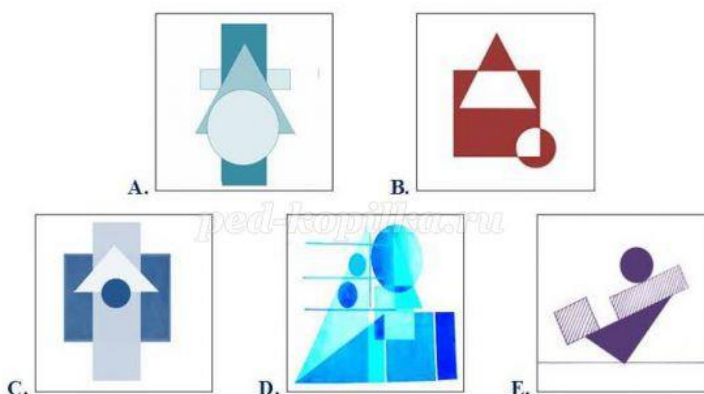
Варианты ответа:



8. Инструкция. Обведи кружком букву, соответствующую правильному варианту ответа.

Вопрос. Тёплая цветовая гамма – это:

Варианты ответа:



### Нетрадиционные техники рисования.

9. Инструкция. Закончи предложение.

Вопрос. Техника «уникального отпечатка», при которой гладкую поверхность или лист бумаги покрывают краской, а потом делают с нее отпечаток на листе – это...

Варианты ответа:

- графика;
- линогравюра;
- монотипия;
- ксилография;
- гравюра.

10. Инструкция. Закончи предложение.

Вопрос. Графический рисунок, выполненный с помощью острого предмета на специально загрунтованной поверхности, методом процарапывания это ...

Варианты ответа:

- набрызг;
- монотипия;
- тычkovание;
- граттаж;
- графика.

11. Инструкция. Обведи кружком букву, соответствующую правильному варианту ответа.

Вопрос. При помощи ниток выполняют графический рисунок в технике:

Варианты ответа:

- A. граттаж;
- B. ниткография;
- C. монотипия;
- D. тычkovание;
- E. графика.

12. Инструкция. Обведи кружком букву, соответствующую правильному варианту ответа.

Вопрос. При помощи зубной щётки выполняют графический рисунок в технике:

Варианты ответа:

- А. ниткография;
- В. рисование тычком;
- С. батик;
- Д. напыление;
- Е. графика.

13. Инструкция. Обведи кружком букву, соответствующую правильному варианту ответа.

Вопрос. При помощи ватных палочек выполняют графический рисунок в технике:

Варианты ответа:

- А. рисование мыльными пузырями;
- В. рисование тычком;
- С. рисование углём;
- Д. рисование солью;
- Е. рисование фактурами.

14. Инструкция: Обведи кружком букву, соответствующую правильному варианту ответа.

Вопрос. При помощи растений выполняют графический рисунок в технике:

Варианты ответа:

- А. ниткография;
- В. рисование тычком;
- С. фитография;
- Д. батик;
- Е. графика.

15. Инструкция. В графе ответов поставь соответствующие буквы. Расположи в правильной последовательности.

Вопрос. Технология выполнения графического рисунка при помощи техники «фитография»:

Варианты ответов:

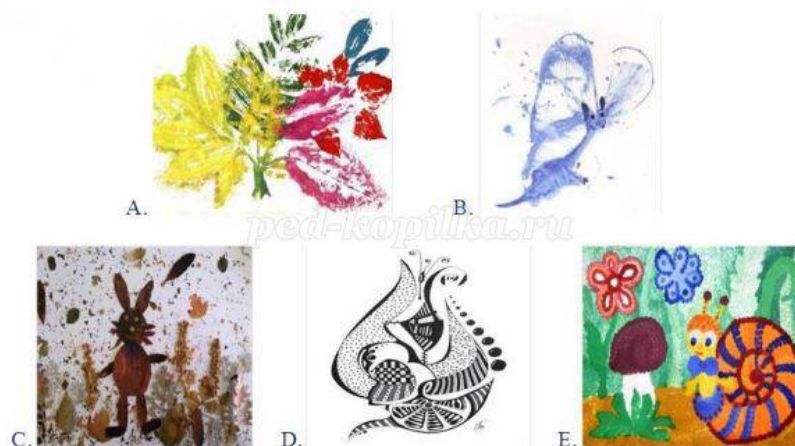
- А. выложите композицию из листьев на альбомный лист;
- В. расстелить газету на рабочем столе;
- С. набрать краску на зубную щётку;
- Д. взять ножницы;
- Е. подсушить рисунок;
- Ф. лёгкими движениями зубной щетки о край ножниц напылить краску на рисунок;
- Г. положить альбомный лист на газету;
- Н. убрать листья с альбомного листа;
- І. убрать рабочее место;
- Ж. графический рисунок готов!

16. Инструкция. В графе ответов поставь соответствующие буквы.  
Соотнеси название нетрадиционных способов рисования с изображением на картинке.

Вопрос. Виды нетрадиционных техник рисования:

Варианты ответа:

1. ниткография;
2. рисование тычком;
3. рисование осенними листьями;
4. печать осенними листьями;
5. графика.



**Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз  
при дистанционной форме обучения  
(СанПиН 2.4.2.2821-10)**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторять 4 - 5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 – 5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз

5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 – 2 раза.

В качестве примера можно предложить еще несколько вариантов проведения зрительной гимнастики:

Вариант 1

1. закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Вариант 2

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо,



вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

### Вариант 3

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

**Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток  
(ФМ) при дистанционной форме обучения  
(Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10)**

ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФМ для снятия утомления с туловища:

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

Комплекс упражнений ФМ для обучающихся начального общего образования на уроках с элементами письма: (в ред. Изменений N 3, утв.

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 N 81)

*1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.*

И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

*2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.* И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

*3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.* И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

*4. Упражнение для мобилизации внимания.* И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза - средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

В качестве примера можно предложить еще несколько комплексов физкультминуток:

*Физкультминутка общего воздействия.*

1 комплекс

1. И.п.- о.с. 1-2 – встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 – дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, 1 – поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. 1 – согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу, 2 – приставить ногу, руки вверх-наружу, 3-4 – то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2 комплекс

1. И.п.- о.с. 1-2 – дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости. 3-4 – то же, но круги наружу. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. 1-3 – круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. 4 – заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – о.с. 1 – с шагом вправо руки в стороны. 2 – два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. 4 – и.п. 1-4 – то же влево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний.

### 3 комплекс

1. И.п. – стойка ноги врозь, 1 – руки назад. 2-3 – руки в стороны и вверх, встать на носки. 4 – расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнутые вперед, кисти в кулаках. 1 – с поворотом туловища налево «удар» правой рукой вперед. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Дыхание не задерживать.

### 4 комплекс

1. И.п. – руки в стороны. 1-4 – восьмеркообразные движения руками. 5-8 – то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 – три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

3. И.п. – о.с. 1 – руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 – руки вверх. 3 – руки за голову. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

### Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения.

(Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность; раздражение вестибулярного аппарата вызывают расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют их кровенаполнение. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.)

### 1 комплекс

1. И.п. – о.с. 1 – руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 – локти вперед. 3-4 – руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1 – мах левой рукой назад, правой вверх – назад. 2 – встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. 3. И.п. – сидя на стуле. 1-2 – отвести голову назад и плавно наклонить назад. 3-4 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

### 2 комплекс

1. И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. 1-2 – круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. 3-4 – то же левой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1 – обхватив себя за плечи руками возможно крепче и дальше. 2 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. – сидя на стуле, руки на пояс. 1 – повернуть голову направо. 2 – и.п. То же налево. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

#### 3 комплекс

1. И.п. – стоя или сидя, руки на пояс. 1 – махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 – и.п. 3-4 – то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – о.с. Хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад как можно выше. 2 – движение рук через стороны, хлопок в ладоши впереди на уровне головы. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. – сидя на стуле. 1 – голову наклонить вправо 2 – и.п. 3 – голову наклонить влево. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

#### 4 комплекс

1. И.п. – стоя или сидя. 1 – руки к плечам, кисти в кулаки, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – стоя или сидя, руки в стороны. 1-3 – три рывка согнутыми руками внутрь: правой перед телом, левой за телом. 4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. – сидя. 1 – голову наклонить вправо. 2 – и.п. 3 – голову наклонить влево. 4 – и.п. 5 – голову повернуть направо. 6 – и.п. 7 – голову повернуть налево. 8 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

#### Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук.

(Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук, улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.)

#### 1 комплекс

1. И.п. – о.с. 1 – поднять плечи. 2 – опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем пауза 2-3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

2. И.п. – руки согнуты перед грудью. 1-2 – два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3-4 – то же прямыми руками. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь. 1-4 – четыре последовательных круга руками назад. 5-8 – то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Закончит расслаблением. Темп средний.

#### 2 комплекс

1. И.п. – о.с. – кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – о.с. 1-4 – дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5-8 – дугами в стороны руки расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – тыльной стороной кисти на пояс. 1-2 – свести вперед, голову наклонить вперед. 3-4 – локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

#### 3 комплекс

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони кверху. 1 – дугой кверху расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони, одновременно

туловище повернуть налево. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. – о.с. 1 – руки вперед, ладони книзу. 2-4 – зигзагообразными движениями руки в стороны. 5-6 – руки вперед. 7-8 – руки расслабленно вниз. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – о.с. 1 – руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться. 2 – расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

#### 4 комплекс

1. И.п. – о.с. 1 – дугами внутрь, руки вверх – в стороны, прогнуться, голову назад. 2 – руки за голову, голову наклонить вперед. 3- «уронить» руки. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – руки к плечам, кисти в кулаках. 1-2 – напряженно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в стороны, кисти тыльной стороной вперед. 3 – руки расслабленно вниз. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз., затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.

3. И.п. – о.с. 1 – правую руку вперед, левую вверх. 2 – поменять положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

#### Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног.

(Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют предотвращению застойных явлений крово- и лимфообращения, отечности в нижних конечностях.)

#### 1 комплекс

1. И.п. – о.с. 1- шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – упор присев. 2 – и.п. 3 – наклон вперед, руки впереди. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 – круговые движения тазом в одну сторону. 4-6 – то же в другую сторону. 7-8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

#### 2 комплекс

1. И.п. – о. С. 1 – выпад влево, руки дугами внутрь, вверх в стороны. 2 – толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. – о.с. 1-2 – присед на носках, колени врозь, руки вперед – в стороны. 3 – встать на правую, мах левой назад, руки вверх. 4 – приставить левую, руки свободно вниз и встряхнуть руками. 5-8 – то же с махом правой ногой назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь. 1-2 – наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3-4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

#### 3 комплекс

1. И.п. – руки скрестно перед грудью. 1 – взмах правой ногой в сторону, руки дугами книзу, в стороны. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. – стойка ноги врозь пошире, руки вверх – в стороны. 1 – полуприсед на правой, левую ногу повернуть коленом внутрь, руки на пояс. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. –выпад левой ногой вперед. 1- мах руками направо с поворотом туловища направо. 2 – мах руками налево с поворотом туловища налево. Упражнения выполнять размашисто расслабленными руками. То же с выпадом правой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

#### 4 комплекс

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки вправо. 1- полуприседая и наклоняясь, руки махом вниз. Разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и передавая тяжесть тела на левую ногу, мах руками влево. 2 – то же в другую сторону. Упражнение выполнять слитно. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – руки в стороны. 1-2 – присед, колени вместе, руки за спину. 3 – выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – резко повернуть таз направо. 2 – резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.